Les aides à l'arrêt du tabac

Le conseil minimal, les substituts nicotiniques, le zyban®

Conseil minimal

Fumez-vous ? Si oui, avez-vous envie d'arrêter de fumer ?
Si oui, documentation **ET** orientation vers une consultation spécialisée (entretien motivationnel)
Si non, documentation **ET** rester à l'écoute

Substituts nicotiniques

SUBSTITUTS			Indications	
PATCHS	21 ou 14 ou 7 mg /24h NICOPATCH® NICOTINELL® NIQUITIN®	15 ou 10 ou 5mg /16h NICORETTE*	Sevrage total	
GOMMES Arômes nature, menthe, fruit selon marque	2 ou 4 mg selon marque NICORETTE® NICORETTE® NICOGUM®		En association avec patchs	Sevrage partiel
COMPRIMES à SUCER	1 ou 2 ou 4 mg selon marque NIQUITIN® NICOTINELL® 1,5 mg NICOPASS®		En association avec patchs	Sevrage partiel
MICROTAB cp sublingual	2 mg NICORETTE®		En association avec patchs	Sevrage partiel
INHALEUR	10 mg/cartouche NICORETTE®		En association avec patchs	Sevrage partiel

NB. Les stratégies de réduction du tabagisme (sevrage partiel) utilisent les substituts par voie orale ou inhalée (AMM)



PATCH (timbre ou dispositif transdermique)



Coller le matin au réveil (ou le soir au coucher) et le porter de 16 à 24 heures en fonction du type de patch utilisé. L'effet du patch débute environ 2 heures après sa pose.
Son effet disparaît 2 heures après l'avoir retiré.

Utilisation

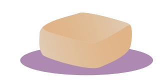
- Coller le patch sur une peau sèche non grasse en évitant les régions pileuses et en choisissant un nouvel emplacement à chaque changement de patch.
- Eviter l'application de lait corporel, d'eau de toilette... aux emplacements où doivent être posés les patchs.
- Possibilité de prendre une douche ou un bain avec le patch : il est imperméable.

Effets indésirables

Pas d'effets indésirables sérieux :

- rougeurs de peau, prurit local le plus souvent passagers.
- parfois allergie à la colle nécessitant le retrait du patch.
- troubles du sommeil (rêves désagréables, cauchemars) imposant le retrait du patch la nuit.

GOMMES A MACHER



Utilisation

A prendre régulièrement sur la journée, ou uniquement en cas d'envie de fumer en complément d'un autre substitut.
Ne pas dépasser 15/jour pour les gommes à 4 mg et 30/jour pour celles à 2 mg.
Pas de risque de surdosage (utilisation à la demande) ni d'effet secondaire majeur

IMPORTANT pour un résultat optimal, suivre les instructions de mastication suivantes :

- Commencer par sucer la gomme pendant 5 à 10 minutes
- Mâcher la gomme avec des temps de mastication très brefs afin de libérer lentement la nicotine présente dans la gomme
- Après environ 10 mastications, observer une pause en calant la gomme entre la joue et la gencive
- Attendre que le goût s'atténue
- Recommencer à mâcher lentement la gomme (une gomme = 30 à 60 minutes)

Remarques :

- **La gomme n'est pas un chewing-gum classique.**
- Une mastication trop rapide libère une quantité trop importante de nicotine, provoque un goût fort et piquant, une diminution de l'efficacité de la gomme, un hoquet ou encore mal à l'estomac.
- Éviter de boire du café ou du jus de fruit (acide) avant et pendant la prise de la gomme, car ces boissons diminuent son efficacité.
- Quand l'envie de fumer est passée, jeter la gomme.

COMPRIMES A SUCER

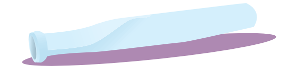


Utilisation
A prendre régulièrement sur la journée, ou uniquement en cas d'envie de fumer en complément d'un autre substitut.
Pas d'effet secondaire majeur

MICROTABLETTES (comprimés sublinguaux)

Utilisation
Placer le comprimé sous la langue et le laisser fondre pendant 20 minutes.

INHALEUR



Le matériel d'utilisation de l'inhaleur est composé de 3 éléments :

1. une boîte de 6,12 ou 18 recharges. Chaque recharge contient une éponge imprégnée de 10 mg de nicotine (goût menthe), dont seulement 5 mg sont absorbés.
2. un tube en plastique blanc ressemblant à un porte-cigarette, dans lequel seront insérées le recharges de nicotine.
3. une boîte sécurisée qui permet d'emporter les recharges et le tube

Utilisation
Aspirer une inhalation comme avec une cigarette. La fréquence des aspirations ainsi que leur intensité seront à adapter selon les besoins individuels.

Effets indésirables
Parfois une irritation de la gorge et une légère toux .

Remarques
L'inhaleur reproduit en partie l'effet « shoot » de la cigarette ; à utiliser plutôt en complément d'une autre méthode de sevrage.

Conseils pratiques

Les patchs sont à utiliser en fonction du nombre de cigarettes fumées par jour. Une cigarette correspond à 1 mg de nicotine.
La substitution nicotinique de 20 cigarettes par jour pourra être effectuée par un patch dosé à 21mg/24h. Si nécessaire et si possible, on peut s'aider du taux de CO dans l'air expiré mesuré par un testeur de CO qui permet aussi de calculer la dépendance du sujet fumeur.
Il est possible de mettre en place plusieurs patchs en même temps. En effet la substitution nicotinique d'un patient fumant 30 cigarettes par jour nécessite, afin d'éviter un syndrome de sevrage, la pose par exemple d'un patch à 21 mg sur 24 h **plus** un patch à 14 mg sur la journée (10 mg de nicotine délivrée) soit 30 mg de nicotine permettant la substitution de 30 cigarettes.

Il est autorisé d'associer les patchs et les formes orales (ou l'inhaleur) à la demande, limitant ainsi les envies de fumer impérieuses.
Par exemple, pour 30 cigarettes fumées, on associe un patch à 21 mg sur 24h et une dizaine de formes orales à répartir sur la journée.

Classiquement on utilise les patchs pendant un mois à 21 mg/24h, puis décroissance mois par mois pour un sevrage total en trois mois soit un mois de patch à 14mg puis un mois à 7mg.

IMPORTANT

- Aucune contre-indication médicale à la mise en place de patchs ni aux substituts par voie orale
- Pas de contre-indication chez les personnes atteintes de pathologies cardiovasculaires, y compris à la phase aigue de l'événement cardiovasculaire
- Pas de contre-indication pendant la grossesse
- Nécessité de la prise en charge de la dépendance comportementale et psychologique par les thérapeutiques cognitivo comportementales (TCC)
- Des stratégies de réduction du tabagisme sont actuellement développées et nécessitent un suivi spécialisé.
- Un accompagnement diététique voire psychologique peut être nécessaire
- Les traitements psychotropes peuvent être prescrits après avis médical
- Il n'est pas licite de proposer systématiquement une aide médicamenteuse On préférera toujours utiliser des traitements n'entraînant pas de dépendance médicamenteuse comme l'Hydroxyzine 25 mg (Atarax®)
- Pas de preuve scientifique de l'efficacité des autres traitements (acupuncture, hypnose, auriculothérapie...) mais qui peuvent aider ponctuellement au cas par cas
- Les substituts nicotiniques sont en vente libre en pharmacie, et sont non remboursés par la sécurité sociale

ORDONNANCE TYPE CHEZ UNE PERSONNE FUMANT UN PAQUET/JOUR SOIT 20 CIGARETTES

Mr X. Y.....- age - le 01/01/20..

- Patch 21 mg/24h, 1 boite de 28 - un par jour - en changeant d'emplacement tous les jours
- Comprimés à sucer (ou gomme à mâcher ou inhaleur) dosés à....., à la demande (en cas d'envie de fumer impérieuse)

LE ZYBAN®

ZYBAN®= chlorhydrate de bupropion
délivré uniquement sur prescription médicale.

Le ZYBAN® diminue l'envie de fumer, les effets agréables ressentis en fumant, les symptômes de sevrage à la nicotine et limite les pulsions alimentaires.

Indications

Ce médicament nécessite un soutien et un suivi médical ainsi qu'un programme d'aide à l'arrêt du tabac.
Il est particulièrement indiqué chez les personnes présentant une dépendance importante à la nicotine, ou celles ayant vécu plusieurs échecs avec les substituts nicotiniques.
La prise en charge de la dépendance comportementale et psychologique doit systématiquement être associée à la prise de Zyban®.

Contre-indications du ZYBAN® et effets secondaires (cf VIDAL)

Mode d'emploi

- Débuter la prise de Zyban® 7 à 14 jours avant la date d'arrêt fixée.
- Pendant la 1ère semaine de traitement, prendre 1 comprimé de ZYBAN® 150 mg, le matin.
  La consommation de tabac peut déjà être ralentie.
- A partir de la 2ème semaine de traitement, prendre 2 cp/jour :
  1 comprimé au lever et 1 comprimé en début d'après-midi, cela pendant 7 semaines pour une durée totale de traitement de 8 semaines (2 boîtes).
- Fixer la date d'arrêt avec le patient entre le 7ème et le 14ème jour du traitement
- Respecter un **délai de 8 heures** entre la première et la deuxième prise de ZYBAN®.
- Eviter la prise en soirée du comprimé (risque d'insomnie).
- En cas d'oubli, attendre la prise suivante le lendemain matin.
- En cas d'effets secondaires importants et durables, il peut être nécessaire de stopper le traitement

Schéma Thérapeutique

	J0	J7	J14	J60
ZYBAN® cp 150 mg	1 CP	2 CP	2 CP	ARRET
TABAC	ON FUME	ARRET DU TABAC (entre J8 et J14)		ARRET



Quelques adresses utiles :

- **Sites :** www.chru-lille.fr (rubrique patient-examens-hygiène de vie-tabac)
  www.tabac-info.net
  www.inpes.sante.fr
  www-tabac-net.ap.hop-paris.fr
  www.oft-asso.fr (annuaire des consultations de tabacologie en France)
  www.endolung.com

- **ECLAT** (Espace Concertation Liaison Addiction Tabac) :
  Parc Eurasanté
  235 avenue de la recherche
  59120 Loos
  E-mail : contact@eclat5962.org

- **TABAC INFO SERVICE : 0 825 309 310 (0,15 euros/min)**


Fiche élaborée par le Groupe de Travail SOINS - mars 2007

